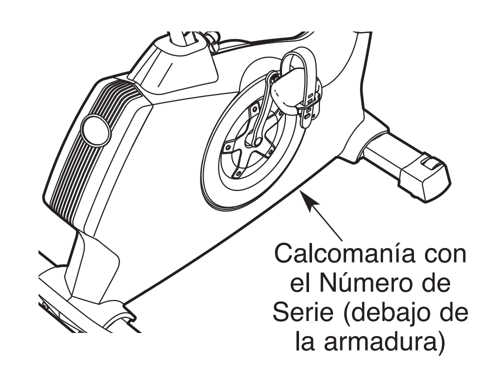
NordicTrack® GX 4.1

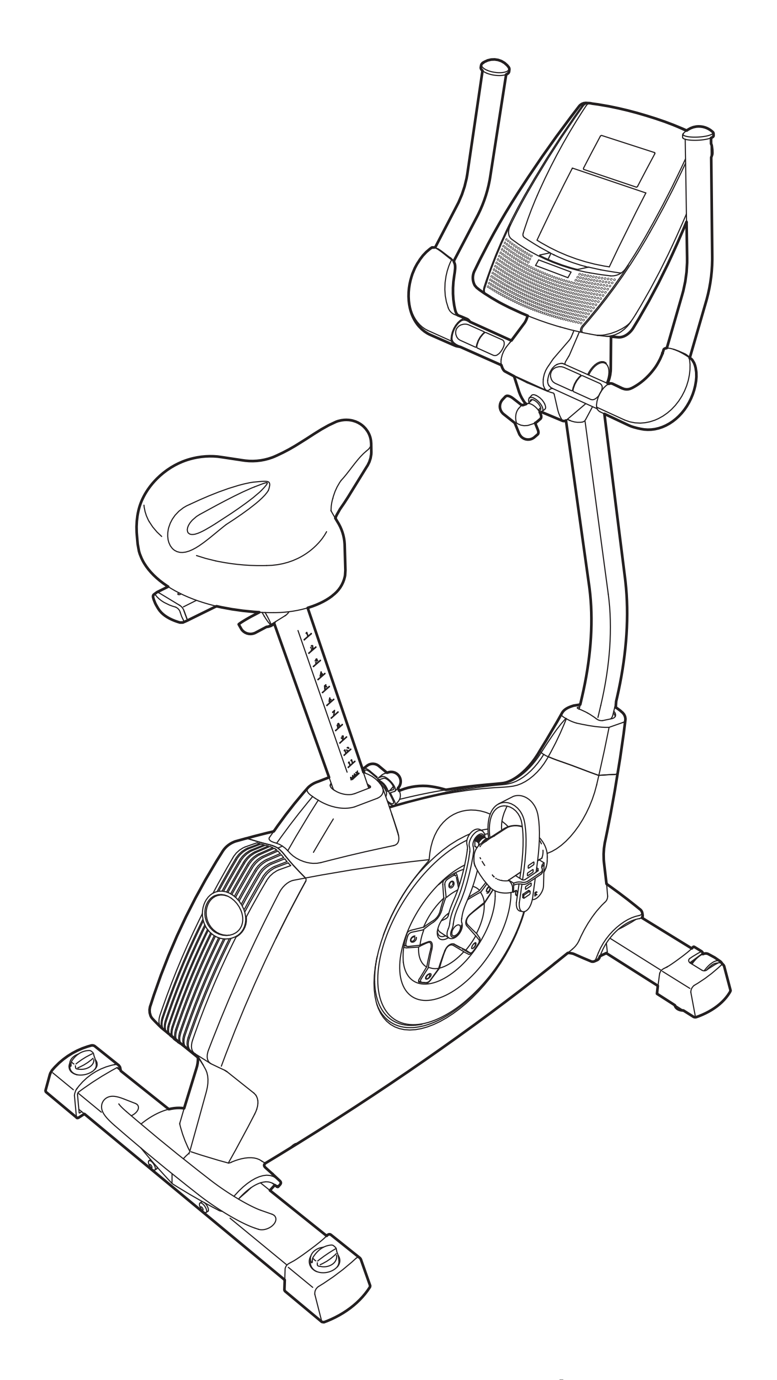
Nº de Modelo NTEVEX74911.0
Nº de Serie ___________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



Calcomanía con el Número de Serie (debajo de la armadura)

MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

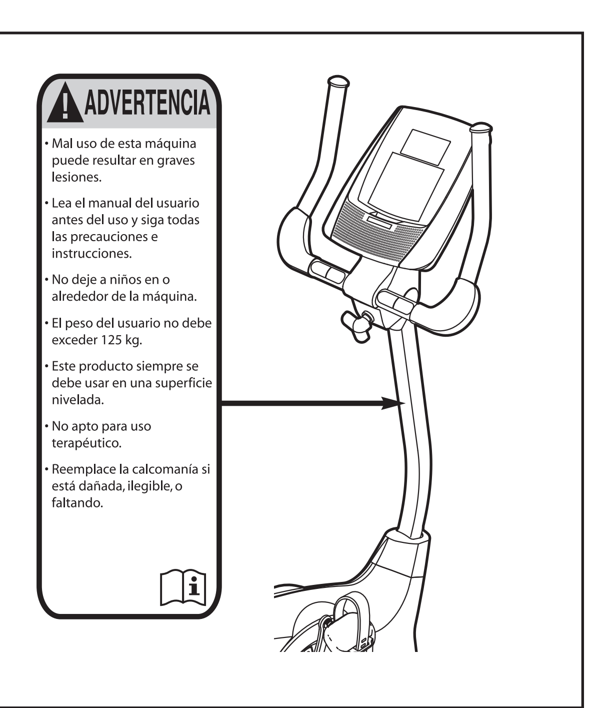
Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que se muestra aquí está incluida con este producto. Aplique la calcomanía de advertencia sobre la advertencia en Inglés en el lugar que se muestra. Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.



NORDICTRACK es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ **ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su bicicleta de ejercicios antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.**

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.

2. Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.

3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.

4. La bicicleta de ejercicios ha sido diseñada exclusivamente para ser usada en casa. No use la bicicleta de ejercicios en un entorno comercial, de alquiler o institucional.

5. Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en el garaje o en un patio cubierto, o cerca del agua.

6. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un mínimo de (0,6 m) de espacio libre alrededor de ella. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.

7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.

9. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado atlético para proteger sus pies.

10. La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas que pesen más de 125 kg.

11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de la lectura del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.

12. Mantenga siempre derecha la espalda al usar la bicicleta de ejercicios y no la arquee.

13. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria bicicleta de ejercicios NORDICTRACK® GX 4.1. Pedalear es un ejercicio efectivo para mejorar el estado físico cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios GX 4.1 proporciona una gran selección de funciones diseñadas para que sus entrenamientos en casa sean más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

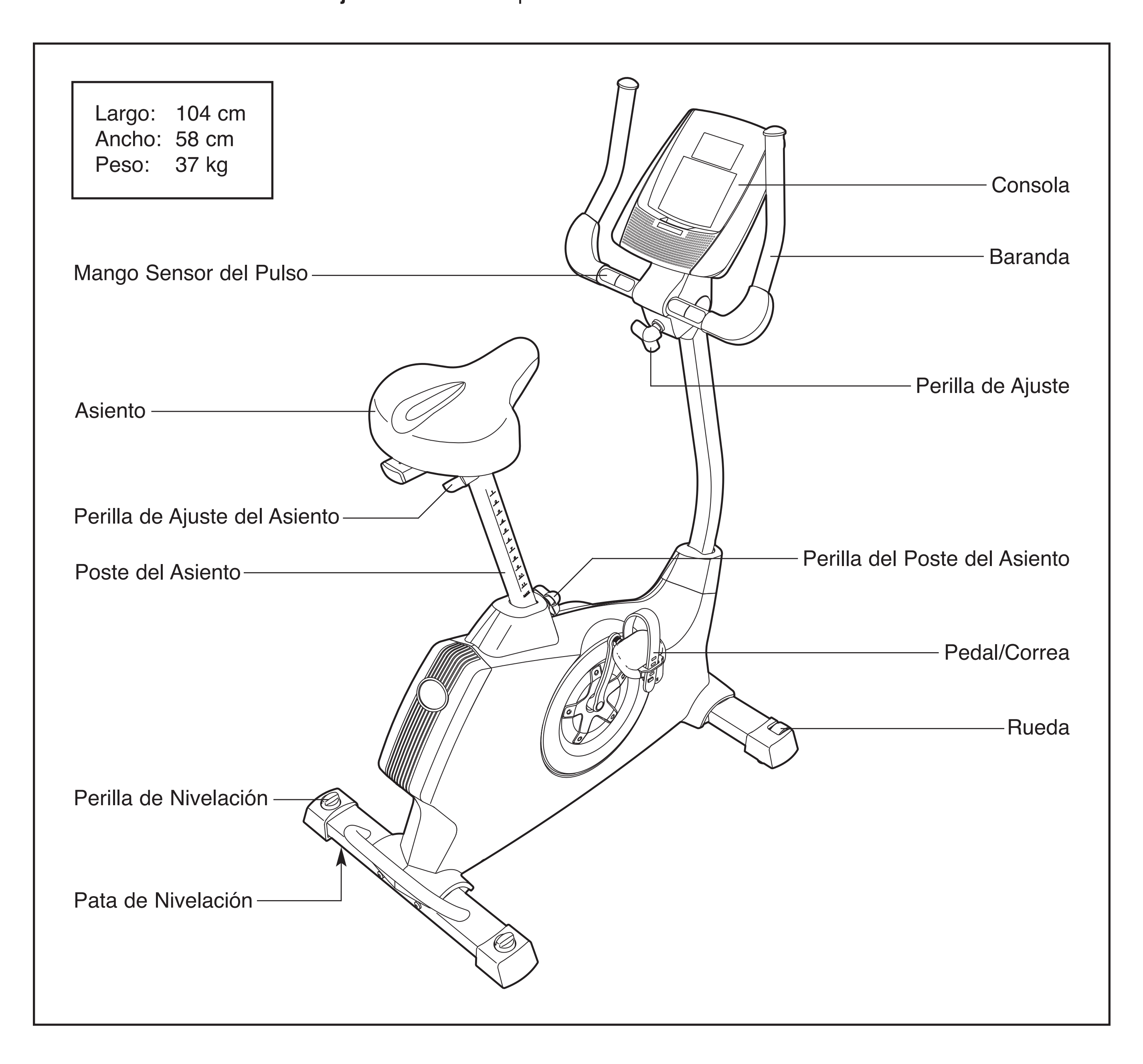
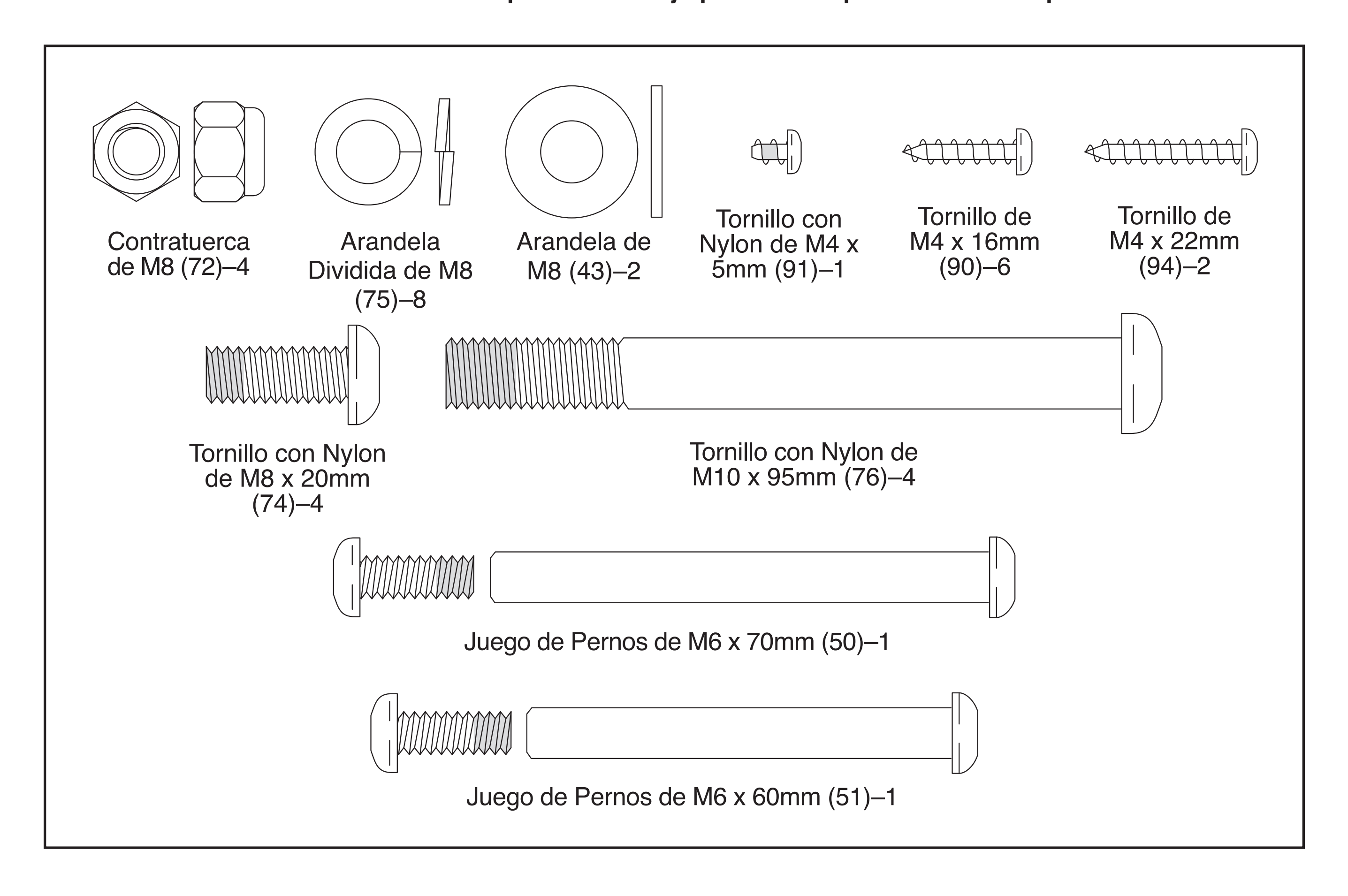


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

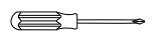
Auxíliese de los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente preensamblado. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas.**



MONTAJE

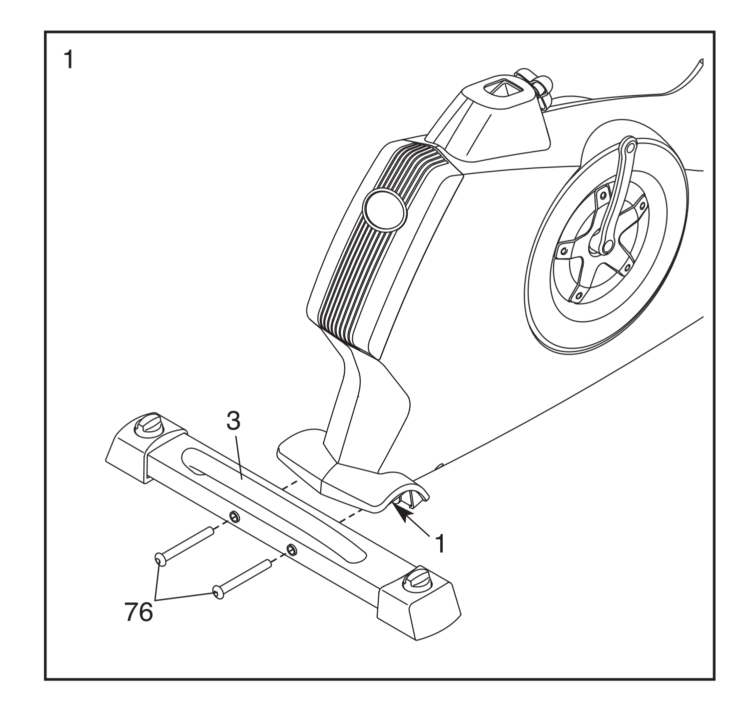
- **El montaje requiere dos personas.**
- **Coloque todas las piezas en el área destinada para la estación y quite el material de empaque. No descarte el material de empaque hasta que haya finalizado con los pasos del montaje.**
- **Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.**
- **Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:**

una llave inglesa 

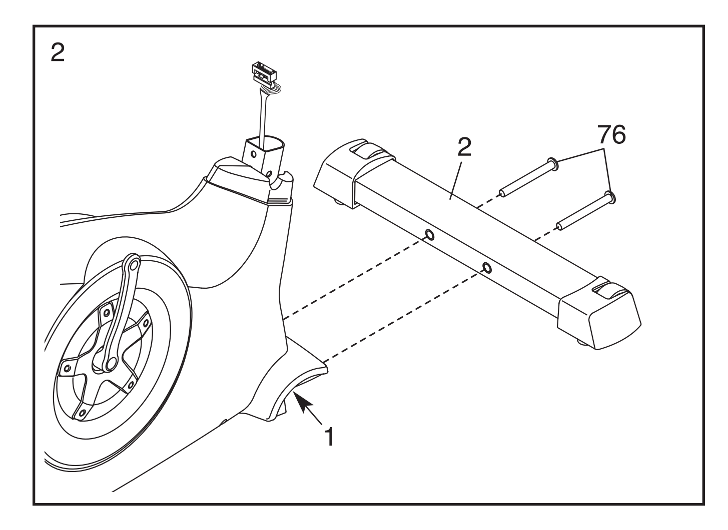
un destornillador Phillips 

Para facilitar el montaje, utilice un conjunto de llaves de tubo o un conjunto de llaves de trinquete. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Conecte el Estabilizador Trasero (3) a la Armadura (1) con dos Tornillos con Nylon de M10 x 95mm (76).



2. Conecte el Estabilizador Delantero (2) a la Armadura (1) con dos Tornillos con Nylon de M10 x 95mm (76).

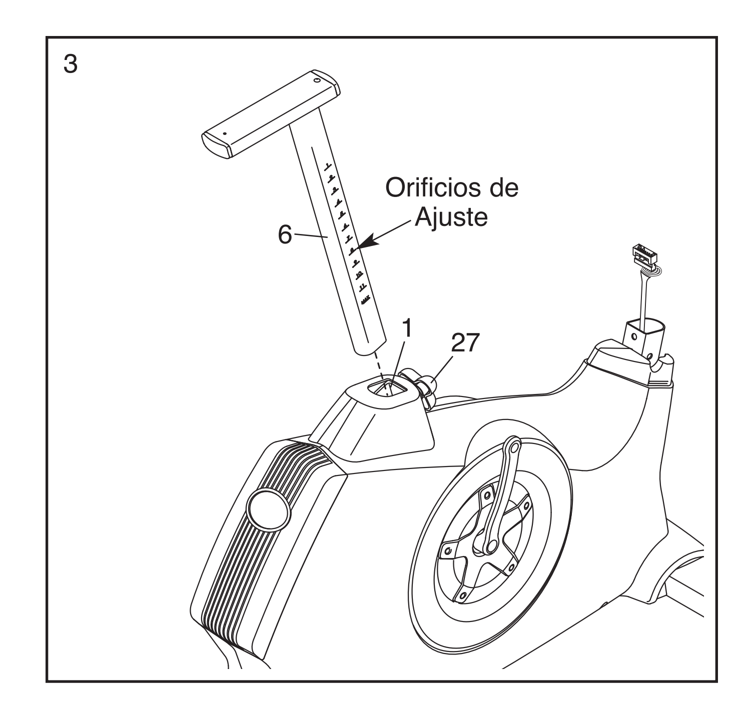


3. Déle unas vueltas a la Perilla de Ajuste (27) de la Armadura (1) para aflojarla.

   Oriente el Poste del Asiento (6) tal como se indica. A continuación, tire de la Perilla de Ajuste (27) hacia fuera e introduzca el Poste del Asiento en la Armadura (1).

   Deslice el Poste del Asiento (6) hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, y libere la Perilla de Ajuste (27).

   Mueva ligeramente el Poste del Asiento (6) hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que la Perilla de Ajuste (27) se encuentra dentro de uno de los orificios de ajuste del Poste del Asiento. A continuación, apriete la Perilla de Ajuste.



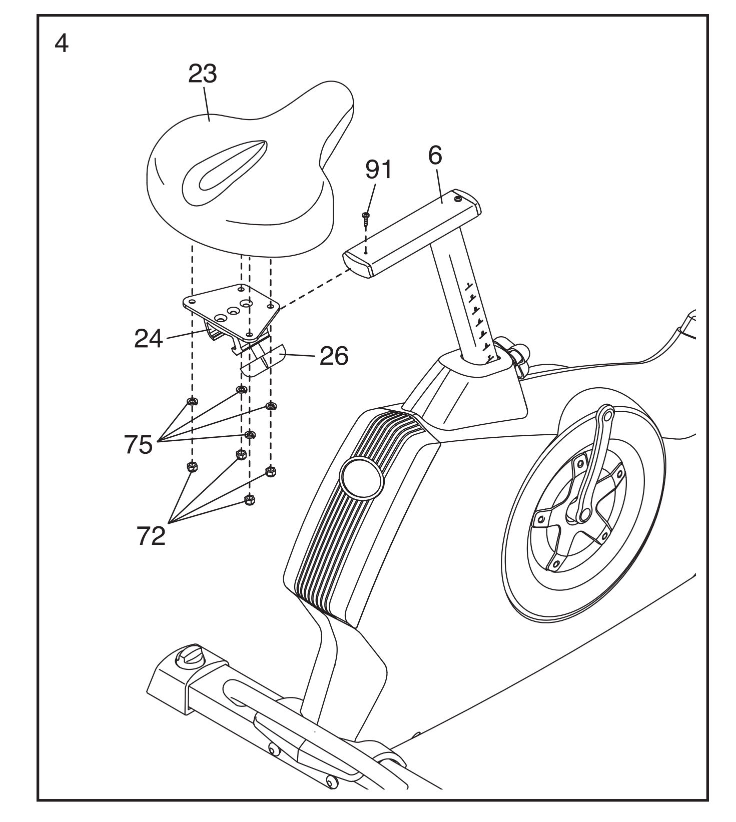


4. Oriente el Asiento (23) y el Porta Asiento (24) tal como se indica.

   Conecte el Asiento (23) en el Porta Asiento (24) usando cuatro Contratuercas de M8 (72) y cuatro Arandelas Divididas de M8 (75).

   Deslice el Porta Asiento (24) por el Poste del Asiento (6). Seguidamente deslice el Porta Asiento completamente hacia delante y apriete la Perilla de Ajuste del Asiento (26).

   Conecte un Tornillo con Nylon de M4 x 5mm (91) a la parte trasera del Poste del Asiento (6).



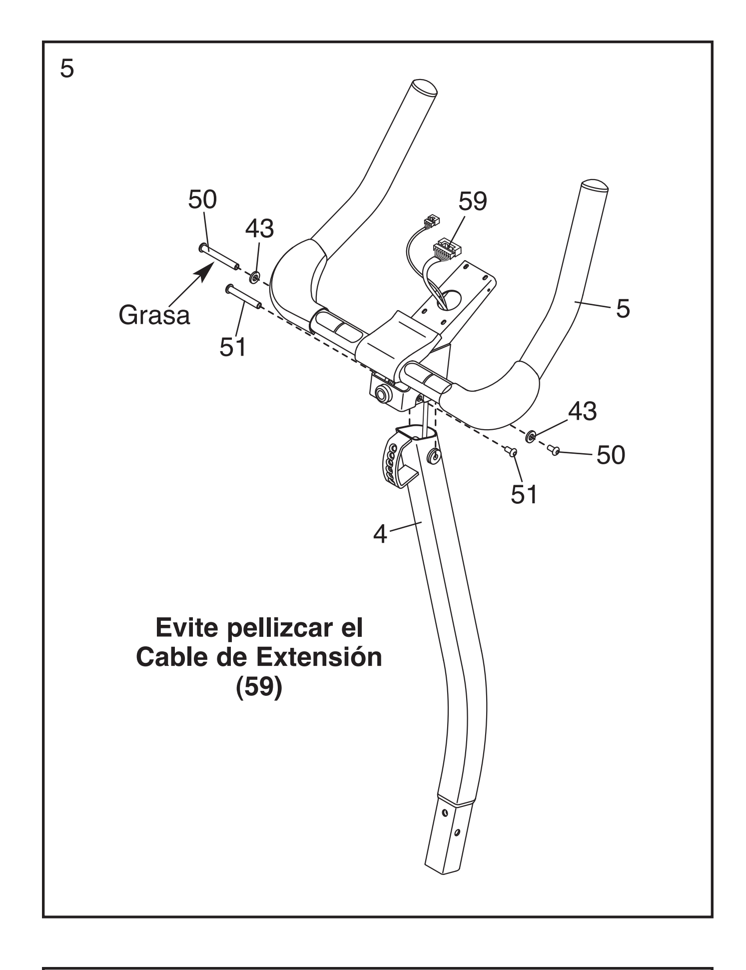
5. Aplique un poco de la grasa incluida en un Juego de Pernos de M6 x 70mm (50).

   Oriente la Baranda (5) y el Montante Vertical (4) tal como se indica.

   Mientras otra persona sujeta la Baranda (5) cerca del Montante Vertical (4), introduzca el Cable de Extensión (59) por la Baranda hacia arriba.

   Clave: Evite pellizcar el Cable de Extensión (59). Conecte la Baranda (5) al Montante Vertical (4) con el Juego de Pernos de M6 x 70mm (50) y dos Arandelas de M8 (43).

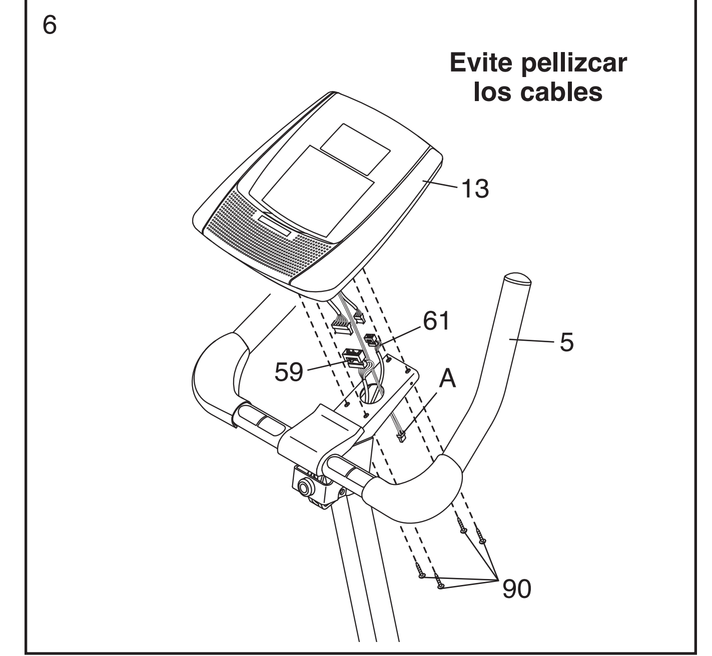
   A continuación, conecte un Juego de Pernos de M6 x 60mm (51) a través del soporte inferior de la Baranda (5).



6. Mientras otra persona sujeta la Consola (13) cerca de la Baranda (5), introduzca el cable largo del receptor (A) de la Consola a través de la Baranda (6) como se muestra.

   Luego conecte los otros cables de la Consola (13) al Cable de Extensión (59) y al Cable de Pulso (61).

   Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Conecte la Consola (13) a la Baranda (5) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (90).



7. Oriente el montaje del Montante Vertical (4) y la Cubierta de Pivote (12) tal como se indica.

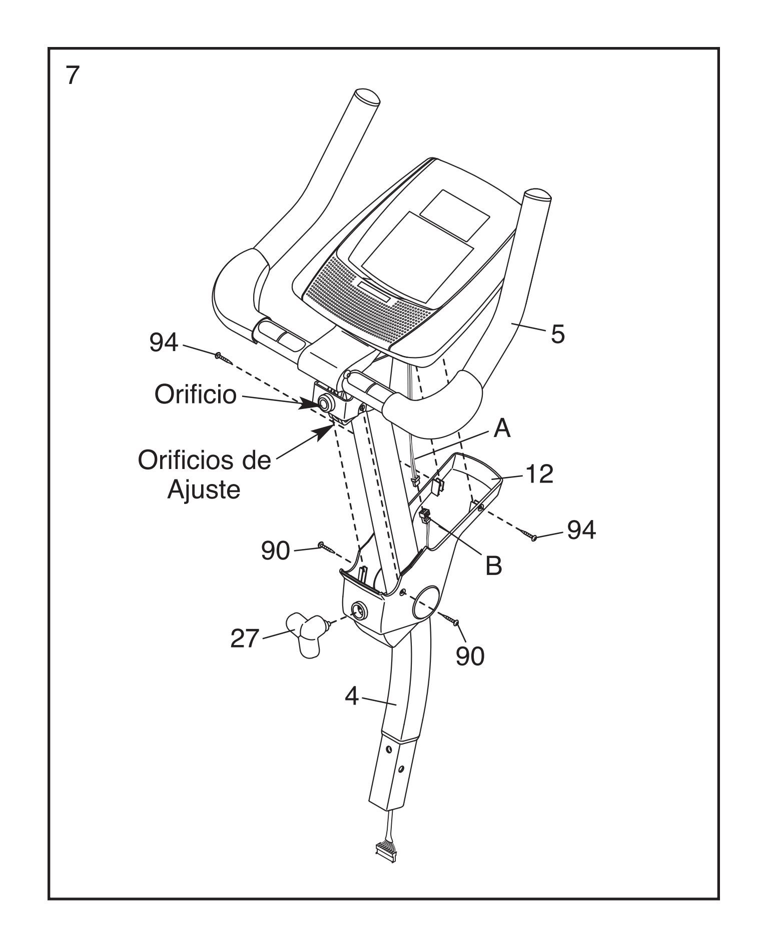
   Deslice la Cubierta de Pivote (12) hacia arriba hasta la Baranda (5). **Clave: Doble y flexione ligeramente la Cubierta de Pivote para deslizarla por la Baranda. Tenga cuidado de no pellizcar los cables.**

   Conecte el cable largo del receptor (A) al Cable del Receptor (B).

   Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Conecte la Cubierta de Pivote (12) a la Baranda (5) con dos Tornillos de M4 x 16mm (90) y dos Tornillos de M4 x 22mm (94).

   Gire la Baranda (5) hasta que su orificio esté alineado con un orificio de ajuste del Montante Vertical (4).

   Apriete la Perilla de Ajuste (27) en la Baranda (5) y en un orificio de ajuste del Montante Vertical (4). **Asegúrese de que la Perilla de Ajuste está metida en uno de los orificios de ajuste.**



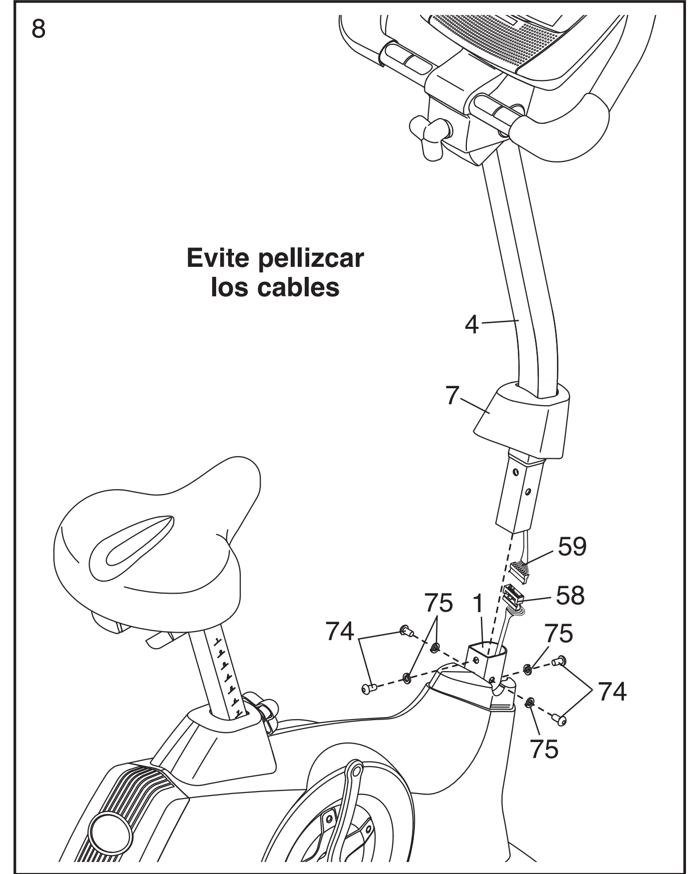
8. Deslice la Cubierta Protectora Delantera (7) hacia arriba por el Montante Vertical (4).

   Mientras otra persona sostiene el Montante Vertical (4) próximo a la Armadura (1), conecte el Cable de Extensión (59) al Cable Principal (58).

   Introduzca el Montante Vertical (4) en la Armadura (1).

   Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Conecte el Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos con Nylon de M8 x 20mm (74) y cuatro Arandelas Divididas de M8 (75).

   Deslice la Cubierta del Protector Delantero (7) hacia abajo hasta la Armadura (1) y presiónela para fijarla en su sitio.

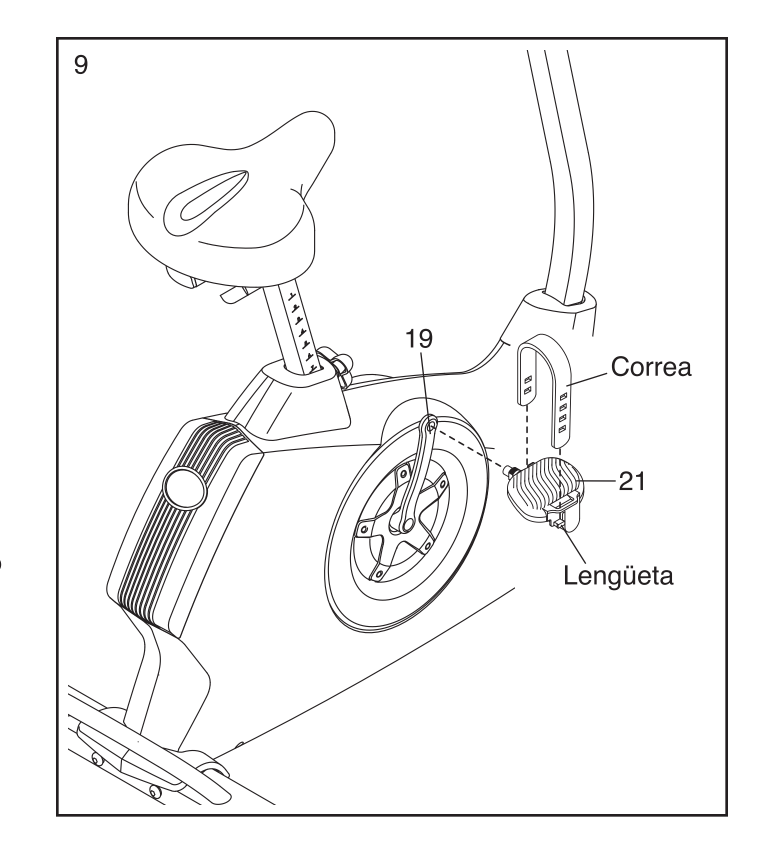


9. Identifique el Pedal Derecho (21), el cual se encuentra marcado con una etiqueta adhesiva que dice “R” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

   Con una llave inglesa, **apriete firmemente** el Pedal Derecho (21), en el **sentido de las agujas del reloj**, en la Manivela Derecha (19).

   Apriete el Pedal Izquierdo (no se muestra), en **sentido contrario a las agujas del reloj**, en la Manivela Izquierda (no se muestra).

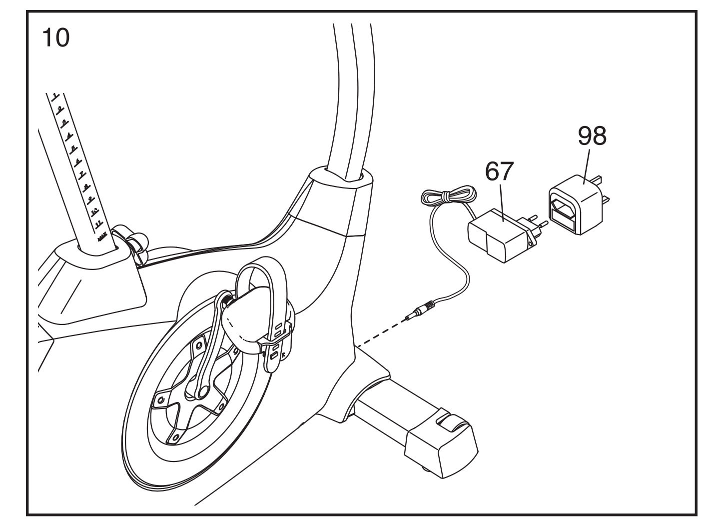
   Ajuste la correa en el Pedal Derecho (21) en la posición deseada y presione los extremos de las correas sobre las lengüetas del Pedal Derecho. **Ajuste la correa del Pedal Izquierdo (no se muestra) de la misma manera.**



10. Enchufe el Adaptador Eléctrico (67) en la toma en la armadura de la bicicleta de ejercicios.

    Si es necesario, enchufe el Adaptador Eléctrico (67) en el Adaptador del Enchufe (98).

    Para enchufar el Adaptador Eléctrico (67) en la toma, vea CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO en la página 12.

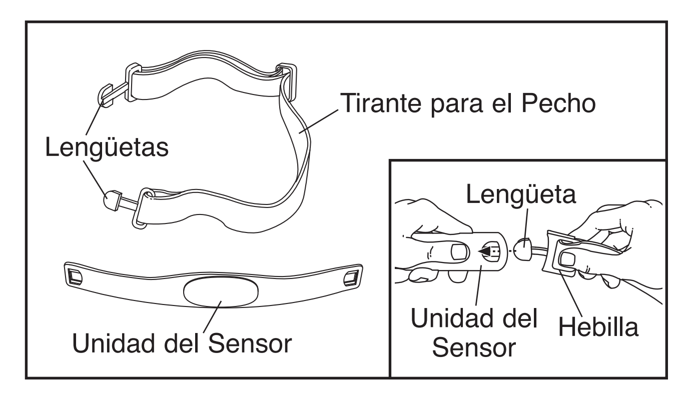


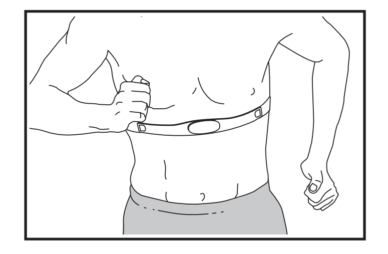
11. **Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar la bicicleta de ejercicios. Nota: Algunas piezas pueden sobrar después de terminado el montaje.** Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.

CÓMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

CÓMO COLOCARSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el tirante para el pecho y la unidad del sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra en el dibujo del recuadro. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente de la unidad del sensor.





Luego, envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor. Si es necesario, ajuste lo largo del tirante para el pecho. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.

Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro (las áreas electrónicas son las áreas cubiertas con ranuras poco hondas.) Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojen y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quite y las áreas electrónicas se sequen. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando la pila prematuramente.
- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el sensor de pulso para el pecho en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.
- No doble o estire excesivamentela la unidad del sensor cuando use o guarde el sensor de pulso para el pecho.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

PROBLEMAS

Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

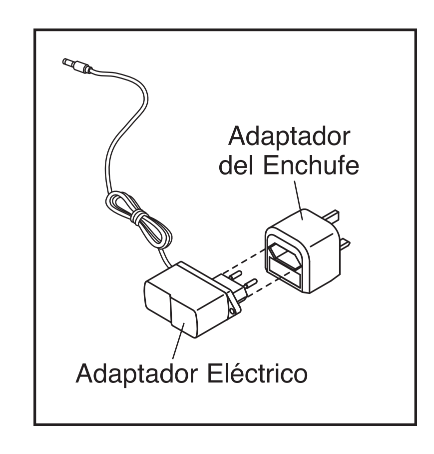
- Asegúrese que usted esté portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Nota: Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Al caminar o correr en la máquina para correr, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como la medida de sus brazos de la consola.**
- El sensor de pulso para el pecho está diseñado para personas que tiene ritmos normales del corazón. Las condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia, y taquicardia le pueden causar problemas a la lectura del ritmo cardíaco.
- La interferencia magnética, causada por cables de alto voltage u otras fuentes, puede afectar la operación del sensor de pulso para el pecho. Si se sospecha que esto sea un problema, trate de relocalizar la máquina para correr.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO

IMPORTANTE: Si la bicicleta de ejercicios ha sido expuesto a temperaturas frías, permita que ésta llegue a temperatura ambiente antes de conectar el adaptador eléctrico. Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden experimentar daños.

Enchufe el adaptador eléctrico en la toma situada en la armadura de la bicicleta de ejercicios. A continuación, enchufe el adaptador eléctrico en el adaptador del enchufe. Luego inserte el adaptador del enchufe a una toma eléctrica adecuadamente instalada y que cumpla con todos los códigos y ordenanzas locales.



CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

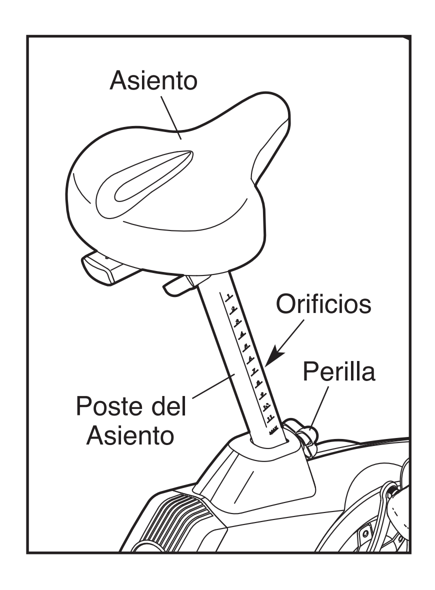
Si la bicicleta de ejercicios se menea levemente sobre el piso durante su uso, gire una o ambas perillas de nivelación ubicadas en el estabilizador trasero y ajuste las patas de nivelación hasta que el movimiento de vaivén sea eliminado.



CÓMO AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO

Para realizar un ejercicio efectivo, el asiento debe estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben estar levemente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.

Para ajustar el asiento, primero afloje la perilla de ajuste un par de vueltas. A continuación, tire de la perilla, deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada y luego suelte la perilla. **Mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que la perilla se haya insertado completamente en uno de los orificios de ajuste del poste del asiento.** A continuación, apriete la perilla.



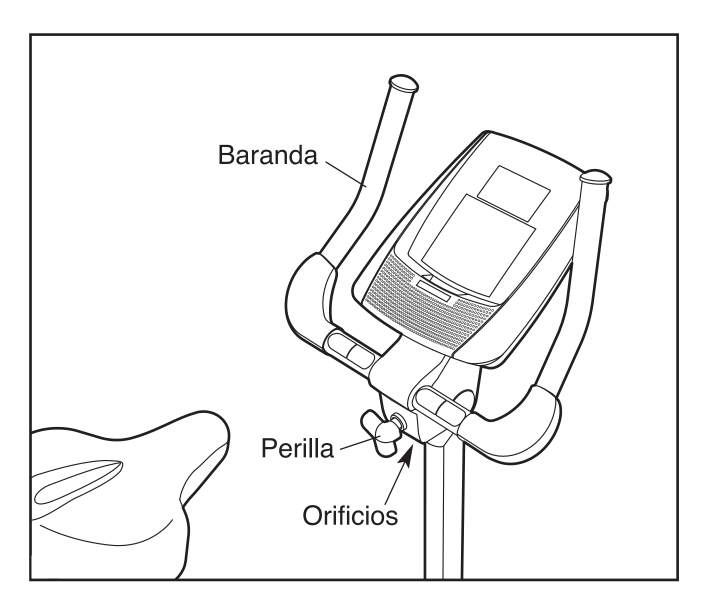
CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN LATERAL DEL ASIENTO

Para ajustar la posición horizontal del asiento, primero afloje la perilla de ajuste del asiento un par de vueltas. Luego mueva el asiento hacia delante o hacia atrás a la posición deseada y apriete con firmeza la perilla del asiento.



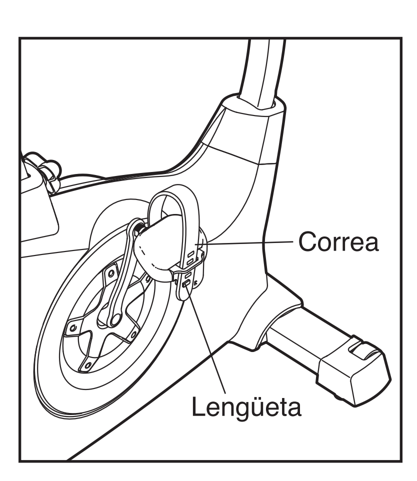
CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DE LA BARANDA

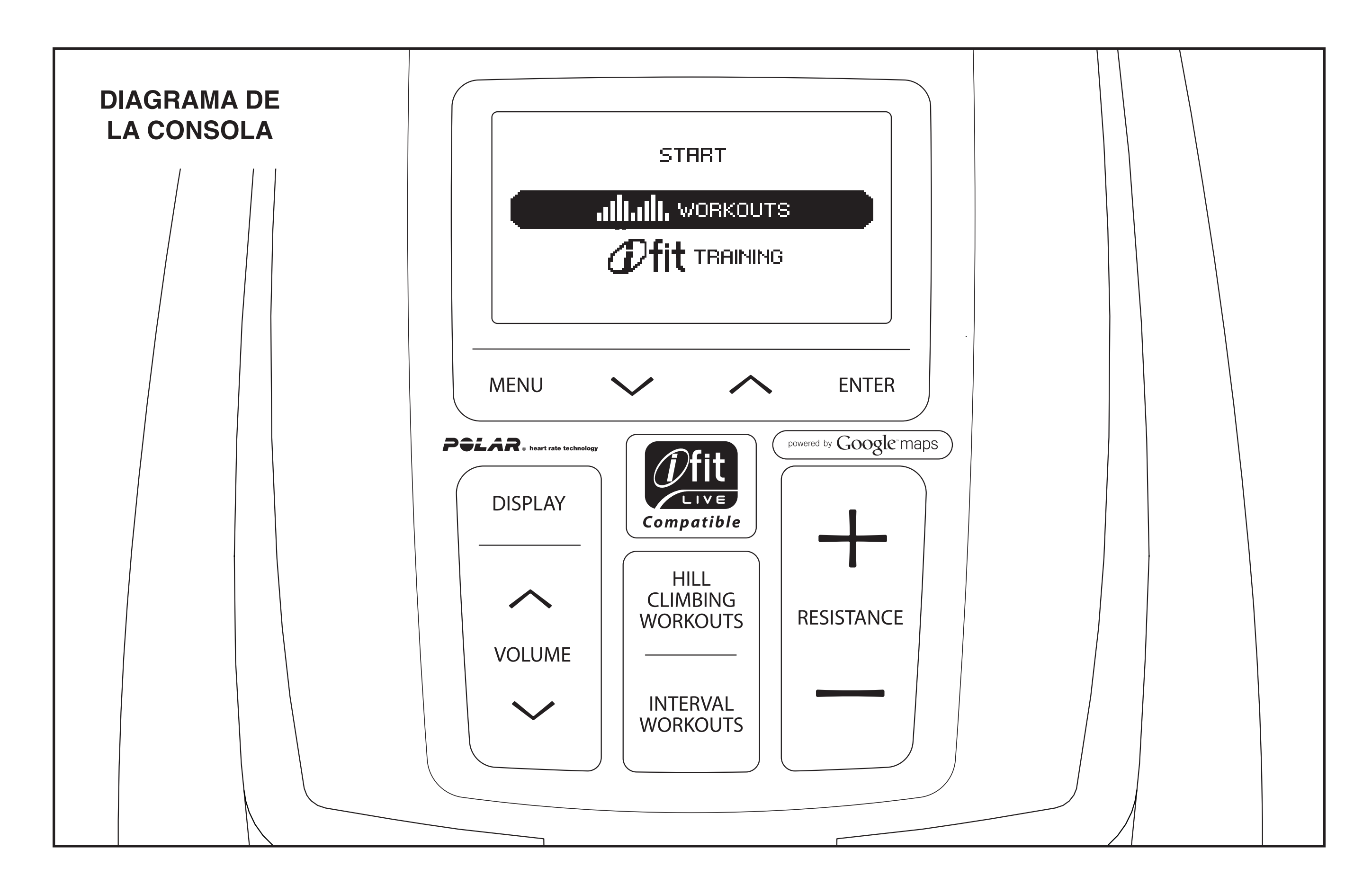
Para ajustar el ángulo de la baranda, primero debe darle unas cuantas vueltas a la perilla de ajuste para aflojarla. A continuación, tire de la perilla hacia fuera, haga girar la baranda hasta conseguir el ángulo deseado y, seguidamente, suelte la perilla en uno de los orificios de ajuste. **Asegúrese de que la perilla se ha introducido en uno de los orificios de ajuste.** A continuación, apriete la perilla.



CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

Para ajustar las correas de los pedales, primero tire de los extremos de las correas separándolos de las lengüetas de los pedales. Luego ajuste las correas a la posición deseada y presione los extremos de las correas contra las lengüetas.





CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales con sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará continuamente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Podrá también medir su ritmo cardíaco a través del mango sensor del pulso o el sensor de pulso para el pecho incluido.

La consola también ofrece veinticuatro entrenamientos preestablecidos: doce entrenamientos tipo montañismo y doce entrenamientos de intervalos. Cada programa cambia automáticamente la resistencia de los pedales e indica cuándo variar la velocidad de pedaleo a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

La consola también ofrece un entrenamiento de potencia constante que cambia el nivel de resistencia de los pedales para mantener su potencia de salida a niveles meta.

La consola presenta también un modo de entrenamiento iFit que permite a su consola comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit Live.

Con la función iFit Live, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a muchos otros programas. **Para obtener más información, consulte el sitio Web www.iFit.com.**

Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.

También puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido de la consola, y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras ejercita.

Para activar la consola, vea la página 15. **Para apagar la consola,** vea la página 15. **Para usar la función manual,** vea la página 15. **Para usar un entrenamiento preestablecido,** vea la página 16. **Para usar el entrenamiento de potencia constante,** vea la página 18. **Para usar el modo de entrenamiento iFit,** vea la página 19. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 19. **Para usar el modo de información,** vea la página 19.

Nota: Quite cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA

Se puede usar el adaptador eléctrico incluido para operar la bicicleta de ejercicios. Vea CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO en la página 12. Al enchufar el adaptador eléctrico, se encienden las pantallas y la consola estará lista para ser usada.

CÓMO APAGAR LA CONSOLA

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, se escuchará un sonido y la consola hará una pausa.

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se presiona algún botón, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

Una vez que haya terminado de hacer ejercicio, desenchufe el adaptador eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la bicicleta de ejercicios pueden gastarse prematuramente.**

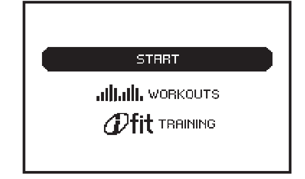
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Consulte la sección CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA anteriormente descrita.

2. **Seleccione la función manual.**

   Cada vez que encienda la consola, se mostrará el menú principal.

   Para seleccionar el modo manual, presione los botones de incremento y disminución que están al lado del botón Registrar [ENTER] y seleccione *START* (Comenzar). Luego pulse el botón Registrar.

   Si ha seleccionado un programa de entrenamiento o el modo de entrenamiento iFit, presione el botón Menú [MENU] para regresar al menú principal.

3. **Cambie la resistencia de los pedales según sus necesidades.**

   A medida que pedalea, cambie el nivel de resistencia de los pedales oprimiendo los botones para aumentar y disminuir la Resistencia [RESISTANCE].

   Nota: Después de oprimir los botones, puede que tome un tiempo hasta que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   La consola ofrece varios modos de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información del entrenamiento se mostrará. Oprima el botón Pantalla [DISPLAY] de manera repetida para seleccionar el modo de visualización deseado.

   La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:

   Calorías [CALORIES]—Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

   Distancia [DISTANCE]—Esta pantalla muestra la distancia que ha recorrido, en millas o kilómetros.

   Perfil—Cuando se selecciona un entrenamiento tipo montañismo o de intervalos, esta pantalla muestra·un perfil del nivel de resistencia fijado para el entrenamiento.

   Pulso [PULSE]—Esta pantalla muestra su ritmo cardiaco cuando está usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho incluido (vea el paso 5 en la página 16).

   Resistencia [RESISTANCE]—Esta pantalla muestra el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.

   Velocidad [SPEED]—Esta pantalla muestra su velocidad de pedaleo en millas o kilómetros por hora.

   Medidor de Velocidad Objetivo—Cuando se selecciona un entrenamiento, esta pantalla compara su velocidad de pedaleo con la velocidad de pedaleo objetivo y le indica si es necesario aumentar o disminuir su velocidad de pedaleo.

   Tiempo [TIME]—Cuando se selecciona el modo manual, esta pantalla muestra el tiempo que ha transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento, la pantalla muestra el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.

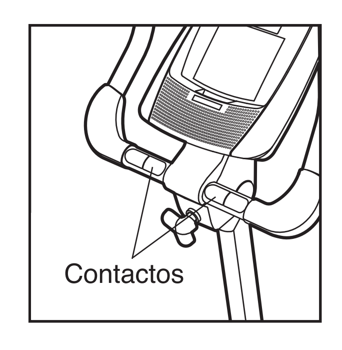
Vatios [WATTS]—Esta pantalla muestra su potencia de salida aproximada en vatios.

Cambie el volumen de la consola pulsando los botones de aumento o disminución del Volumen [VOLUME].

Nota: La consola puede mostrar la velocidad de pedaleo y la distancia tanto en millas como en kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, vea CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 19.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea la página 11 para usar el sensor de pulso para el pecho incluido. Siga las instrucciones que aparecen a continuación para usar el sensor de pulso del mango. **IMPORTANTE: Si porta el sensor de pulso para el pecho y sostiene el sensor de pulso del mango a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco precisamente.**

   Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos del sensor de pulso del mango, quítelas. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el sensor de pulso del mango durante diez segundos aproximadamente, con las palmas de las manos apoyadas contra los contactos metálicos. **Evite mover las manos o apretar demasiado los contactos.**

   Cuando se detecta el pulso, su ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla. Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos por lo menos durante unos 15 segundos.

   Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de que sus manos estén colocadas en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos en forma excesiva o de apretar los contactos metálicos demasiado fuerte. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos o químicos.**

6. **Cuando termine de usar la bicicleta de ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 15.

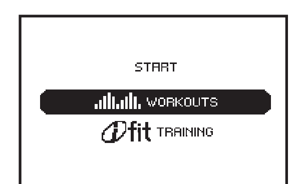
CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREESTABLECIDO

1. **Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 15.

2. **Seleccione un entrenamiento preestablecido.**

   Si ha seleccionado un programa de entrenamiento o el modo de entrenamiento iFit, presione el botón Menú [MENU] para regresar al menú principal.

   Para seleccionar un programa de entrenamiento preestablecido, oprima los botones de incremento y disminución que están al lado del botón Registrar [ENTER] y seleccione *WORKOUTS* (Entrenamientos). Luego pulse el botón Registrar.

   Luego presione los botones de incremento y disminución para seleccionar la categoría de entrenamiento deseada. Luego pulse el botón Registrar.

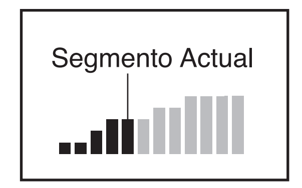
   También puede oprimir los botones para Entrenamientos tipo Montañismo o Intervalos [HILL CLIMBING WORKOUTS o INTERVAL WORKOUTS].

   Presione los botones de incremento y disminución para seleccionar la categoría de entrenamiento deseada. Luego pulse el botón Registrar.

   Presione los botones de incremento y disminución para seleccionar el programa de entrenamiento deseado. La duración, la velocidad máxima, el nivel máximo de resistencia y un perfil de los niveles de resistencia del entrenamiento se mostrarán en la parte derecha de la pantalla. Luego pulse el botón Registrar.

3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un nivel de resistencia y una velocidad. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo de nivel de resistencia y/o velocidad objetivo.

   El perfil del programa de entrenamiento mostrará su progreso. El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para dicho segmento.

   Cuando finalice el primer segmento del entrenamiento, el nivel de velocidad y resistencia objetivo correspondientes el segundo segmento aparecerán en la pantalla por algunos segundos para avisarle. El siguiente segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente y los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el siguiente segmento.

   A medida que ejercita, mantenga la velocidad de pedaleo cerca de la velocidad objetivo para el segmento actual.

   El medidor de velocidad objetivo mostrará su velocidad de pedaleo y la velocidad objetivo del segmento actual. Cuando las palabras *SPEED UP* (pedalee más rápido) aparezcan en el medidor de velocidad objetivo, aumente su velocidad de pedaleo. Cuando las palabras *SLOW DOWN* (pedalee más lento) aparezcan, disminuya su velocidad de pedaleo.

   IMPORTANTE: La velocidad objetivo sirve simplemente para motivarle. Puede que su velocidad de pedaleo real sea inferior a la velocidad objetivo. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.

   Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente la configuración oprimiendo los botones de Resistencia [RESISTANCE]. **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del programa de entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el próximo segmento.**

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento.

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escuchará un sonido. Si selecciona el modo de pantalla tiempo, el tiempo empezará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

4. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Vea el paso 4 en el página 15.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en el página 16.

6. **Cuando termine de usar la bicicleta de ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 15.

CÓMO USAR EL ENTRENAMIENTO DE POTENCIA CONSTANTE

1. **Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Vea CÓMO ACTIVAR LA CONSOLA en la página 15.

2. **Seleccione el entrenamiento de potencia constante.**

   Si ha seleccionado un programa de entrenamiento o el modo de entrenamiento iFit, presione el botón Menú [MENU] para regresar al menú principal.

   Para seleccionar un entrenamiento de potencia constante, oprima los botones de incremento y disminución que están al lado del botón Registrar [ENTER] y seleccione *WORKOUTS* (Entrenamientos). Luego pulse el botón Registrar.

   Luego presione los botones de incremento y disminución para seleccionar el entrenamiento de potencia constante. Luego pulse el botón Registrar.

3. **Introduzca un ajuste de vatios.**

   Las palabras *SET DESIRED WATT TARGET* (configure objetivo de vatios) aparecerán en pantalla junto con la configuración de vatios.

   Para ingresar una configuración de vatios objetivo, oprima los botones de aumento y disminución que están al lado del botón Registrar. Luego pulse el botón Registrar.

4. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   La duración del entrenamiento de potencia constante es 30 minutos.

   La configuración de vatios objetivo aparecerá en la parte superior de la pantalla. Durante el entrenamiento, la pantalla mostrará su progreso. La consola comparará regularmente su potencia de salida con la configuración de vatios objetivo.

   Si su potencia de salida está muy abajo o arriba del ajuste de vatios objetivo, la resistencia de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para acercar su potencia de salida al ajuste de vatios objetivo.

   Puede que se le pida que varíe su velocidad de pedaleo con el propósito de acercar su potencia de salida al ajuste de vatios objetivo. Cuando las palabras *SPEED UP* (pedalee más rápido) aparezcan en la pantalla, aumente su velocidad de pedaleo. Cuando las palabras *SLOW DOWN* (pedalee más lento) aparezcan, disminuya su velocidad de pedaleo.

   IMPORTANTE: La indicación de velocidad sirve únicamente para proporcionar motivación. Puede que su velocidad de pedaleo real sea inferior a la velocidad indicada. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.

   Para cambiar el ajuste de vatios objetivo en cualquier momento durante el entrenamiento, oprima los botones de aumento y disminución que están junto al botón Registrar.

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que la pantalla de tiempo tenga únicamente ceros.

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escuchará un sonido. La hora comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

5. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Vea el paso 4 en el página 15.

6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en el página 16.

7. **Cuando termine de usar la bicicleta de ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 15.

CÓMO USAR EL MODO DE ENTRENAMIENTO IFIT

El módulo opcional iFit Live permite a la consola comunicarse con su red inalámbrica y desbloquear nuevas funciones interesantes.

Por ejemplo, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a muchos otros programas en la página Web de iFit Live. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

Para seleccionar el modo de entrenamiento iFit, deberá introducir el módulo iFit Live en la consola. Presione el botón Menú [MENU] y luego presione los botones de aumento y disminución que están junto al botón Registrar [ENTER], hasta resaltar la opción *IFIT TRAINING*. Luego pulse el botón Registrar.

Para obtener más información sobre el modo de entrenamiento iFit, visite el sitio Web www.iFit.com. Nota: Para usar el módulo iFit Live, debe tener acceso a una computadora con una conexión a Internet y un puerto USB. También debe tener su propia red inalámbrica, incluido un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También necesitará una membrecía en iFit.com.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros con el sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicio, conecte el cable de audio incluido en la toma de la consola y en la toma de su reproductor de MP3 o de CD. **Compruebe que ha conectado bien el cable de audio.**

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor de MP3 o de CD. Ajuste el nivel de volumen utilizando el control de volumen de su reproductor de MP3 o de CD, o pulse los botones de aumento o disminución de volumen en la consola.

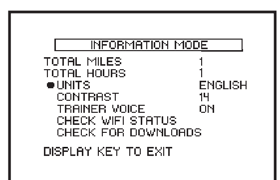
CÓMO UTILIZAR LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta un modo de información que le permite ver la información del uso de la bicicleta de ejercicios, seleccionar una unidad de medidas para la consola y ajustar el nivel de contraste de la pantalla.

Cuando el módulo iFit Live está conectado a la consola, también podrá usar la función de información para seleccionar el ajuste de audio para la voz del entrenador personal, verificar el estado del módulo iFit Live y verificar si hay archivos disponibles para descarga.

1. **Seleccione la función de información.**

   Para seleccionar la función de información, presione y mantenga presionado el botón Display [DISPLAY] durante algunos segundos hasta que aparezca en pantalla la información del modo de usuario.



2. **Ver información de uso de la bicicleta de ejercicios.**

   La pantalla mostrará la distancia total que se ha pedaleado en la bicicleta de ejercicios. En la pantalla también aparecerá el número total de horas que se ha estado utilizando la bicicleta de ejercicios.

3. **Si desea, seleccione una unidad de medida.**

   La palabra *ENGLISH* (*INGLÉS*) para millas inglesas o la palabra *METRIC* (*MÉTRICO*) para kilómetros aparecerán en la pantalla para indicar la unidad de medidas que está actualmente seleccionada.

   Para cambiar la unidad de medidas, oprima los botones para aumentar y disminuir hasta que la bala aparezca junto a la palabra *UNITS* (unidades). A continuación, oprima el botón Registrar [ENTER] de manera repetida para seleccionar la unidad de medidas deseada.

4. Ajuste el nivel de contraste de las pantallas de la consola si así lo desea.

El nivel de contraste actualmente seleccionado también aparecerá en la pantalla. Para cambiar el nivel de contraste, oprima los botones para aumentar y disminuir hasta que la bala aparezca junto a la palabra *CONTRAST* (contraste).

Oprima el botón Registrar y luego los botones para aumentar y disminuir de manera repetida para seleccionar el nivel de contraste deseado. Oprima nuevamente el botón Registrar para guardar su selección.

5. Determine si el módulo iFit Live está conectado a la consola.

Si el módulo iFit Live está conectado a la consola, la pantalla mostrará las palabras *WIFI STATUS* o *USB STATUS* (estado wifi o estado usb).

Si no hay ningún accesorio conectado, en la pantalla aparecerán las palabras *NO MODULE DETECTED* (ningún módulo detectado). Si no hay ningún accesorio conectado, continúe con el paso 9.

6. Seleccione un ajuste de audio para la voz del entrenador personal, si así lo desea.

El ajuste de audio actual para la voz del entrenador personal también aparecerá en la pantalla.

Para cambiar el ajuste de audio, oprima los botones para aumentar y disminuir hasta que la bala aparezca junto a las palabras *TRAINER VOICE* (voz del entrenador). Luego oprima el botón Registrar de manera repetida para *ON* (activar) o *OFF* (desactivar) la voz del entrenador personal.

7. Verifique el estado del módulo iFit Live, si así lo desea.

Para verificar el estado del módulo iFit Live, oprima los botones para aumentar y disminuir hasta que la bala aparezca junto a las palabras *CHECK WIFI STATUS* o *CHECK USB STATUS* (verificar estado wifi o verificar estado usb).

A continuación, oprima el botón Registrar. Luego de algunos segundos, el estado del módulo iFit Live aparecerá en la pantalla. Para salir de esta pantalla, oprima y mantenga oprimido el botón Pantalla [DISPLAY] durante algunos segundos.

8. Verifique descargas disponibles, si así lo desea.

Para verificar si hay descargas disponibles de entrenamientos y firmware de iFit Live, oprima los botones para aumentar y disminuir hasta que la bala aparezca junto a las palabras *CHECK FOR DOWNLOADS* (verificar descargas).

A continuación, oprima el botón Registrar. A continuación, la consola verificará si hay descargas disponibles de entrenamientos y firmware de iFit Live.

9. Salir de la función de información.

Presione el botón Pantalla para salir de la función de información.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente las piezas de la bicicleta de ejercicios. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si se muestran líneas en la pantalla de la consola, vea el paso 4 en la página 20 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

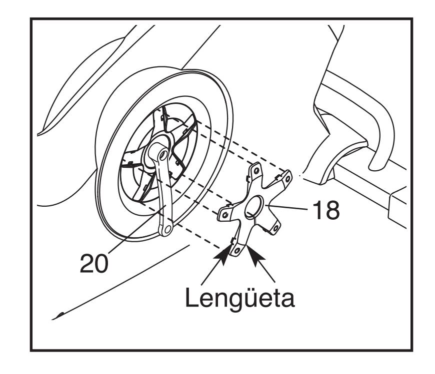
Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando usa el mango de sensor de pulso (vea el paso 5 en la página 16).

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar. Para ajustar el interruptor de lengüeta, primero deberá retirar el pedal izquierdo, la cubierta del disco izquierda y el disco del pedal izquierdo (consulte las instrucciones de debajo).

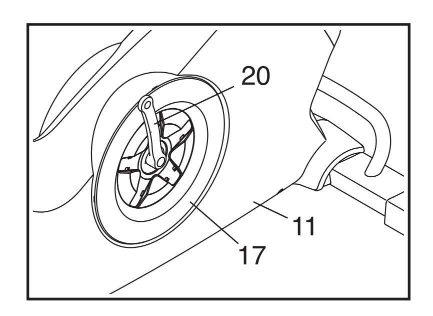
Con una llave inglesa, gire el pedal izquierdo en el sentido de las agujas del reloj y retírelo.

Gire la Manivela Izquierda (20) a una posición vertical con el extremo apuntando hacia abajo como se indica.



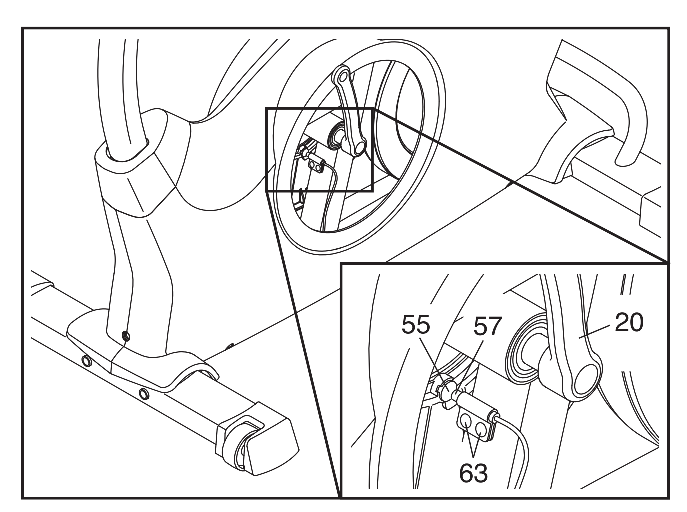
Con un destornillador de cabeza plana, suelte las lengüetas en cada punto de la Cubierta del Disco Izquierda (18). Maniobre con cuidado la Cubierta del Disco izquierda sobre la Manivela Izquierda (20) y retire la Cubierta del Disco.

A continuación, gire la Manivela Izquierda (20) hasta una posición vertical con el extremo de la Manivela apuntando hacia arriba.



Gire el Disco del Pedal izquierdo (17) en el sentido de las agujas del reloj y suéltelo del Protector Izquierdo (11). A continuación, maniobre el Disco del Pedal Izquierdo hacia arriba y sáquelo de la Manivela Izquierda (20).

Ubique el Interruptor de Lengüeta (57). Afloje, sin quitarlos del todo, los dos Tornillos Dentados de M4 x 12,7mm (63).



A continuación, gire la Manivela Izquierda (20) hasta que el Imán (55) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta (57). Deslice el Interruptor de Lengüeta levemente hacia el Imán y en dirección opuesta a éste. Luego vuelva a apretar los Tornillos Dentados de M4 x 12,7mm (63).

Gire la Manivela Izquierda (20) por un instante. Repita estos pasos hasta que la consola muestre los resultados correctos.

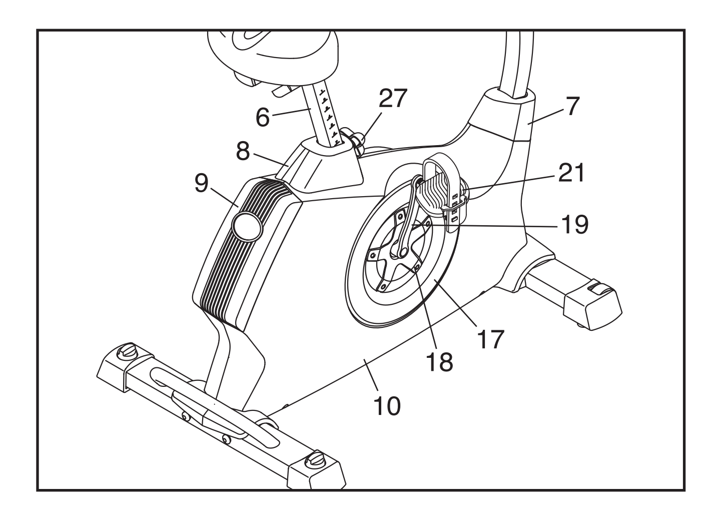
Cuando el interruptor de lengüeta se haya ajustado correctamente, vuelva a conectar el disco del pedal izquierdo, la cubierta izquierda del disco y el pedal izquierdo.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si siente que los pedales se resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada.

Para ajustar la correa de manejo, primero debe retirar el pedal derecho, el poste del asiento, la cubierta protectora superior, la cubierta protectora trasera, la cubierta protectora delantera, la cubierta derecha del disco, el disco del pedal derecho y el protector derecho (consulte las instrucciones de debajo).

Con una llave inglesa, gire el Pedal Derecho (21) en sentido contrario de las agujas del reloj y quítelo.



A continuación, retire la Perilla de Ajuste (27) indicada y quite el Poste del Asiento (6).

Con un destornillador de punta plana, retire la Cubierta Protectora Superior (8) y la Cubierta Protectora Trasera (9). A continuación, use el destornillador de punta plana para soltar la Cubierta Protectora Delantera (7).

Gire la Manivela Derecha (19) hasta una posición vertical con el extremo apuntando hacia abajo.

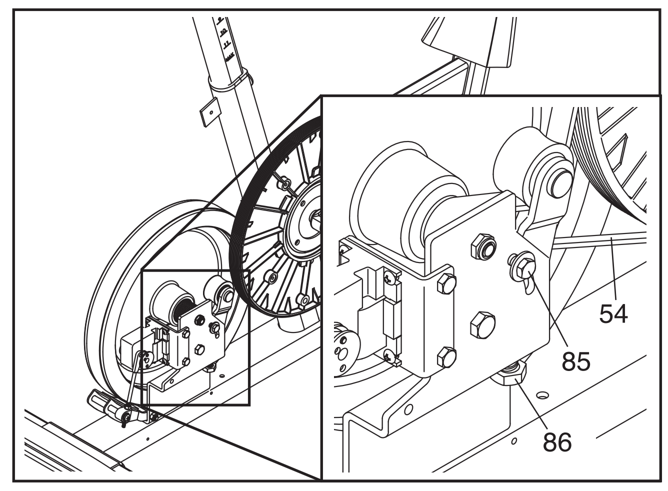
Con un destornillador de cabeza plana, suelte las lengüetas en cada punto de la Cubierta del Disco derecha (18). Maniobre con cuidado la Cubierta del Disco derecha sobre la Manivela Derecha (19) y retire la cubierta. Nota: Para obtener más detalles, consulte los dibujos de la página 21.

A continuación, gire la Manivela Derecha (19) hasta una posición vertical con el extremo apuntando hacia arriba.

Gire el Disco del Pedal derecho (17) en el sentido de las agujas del reloj y suéltelo del Protector Derecho (10). A continuación, maniobre el Disco del Pedal derecho hacia arriba y sáquelo de la Manivela Derecha (19).

Consulte el DIBUJO DE LAS PIEZAS de la página 27 y extraiga los Tornillos de M4 x 19mm (89) y los Tornillos de M4 x 25mm (62) de los Protectores Derecho e Izquierdo (10, 11). Seguidamente, extraiga el Protector Derecho.

Afloje el Tornillo Hexagonal de M6 x 20mm (85). A continuación, apriete el Tornillo Hexagonal de M10 x 50mm (86) hasta que la Correa de Manejo (54) quede tirante.



Cuando la Correa de Manejo (54) esté tirante, apriete el Tornillo Hexagonal de M6 x 20mm (85).

A continuación, vuelva a conectar el protector derecho, el disco del pedal derecho, la cubierta del disco derecha, la cubierta protectora frontal, la cubierta protectora trasera, la cubierta protectora superior, el poste del asiento y el pedal derecho.

GUÍA DE EJERCICIOS

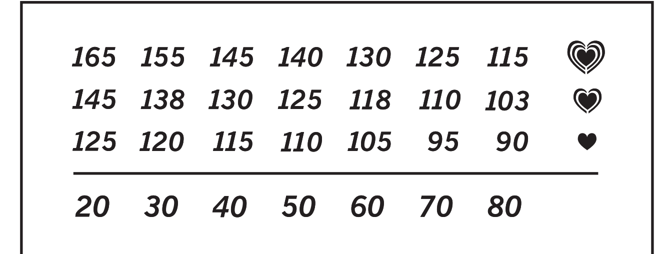
⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.



165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

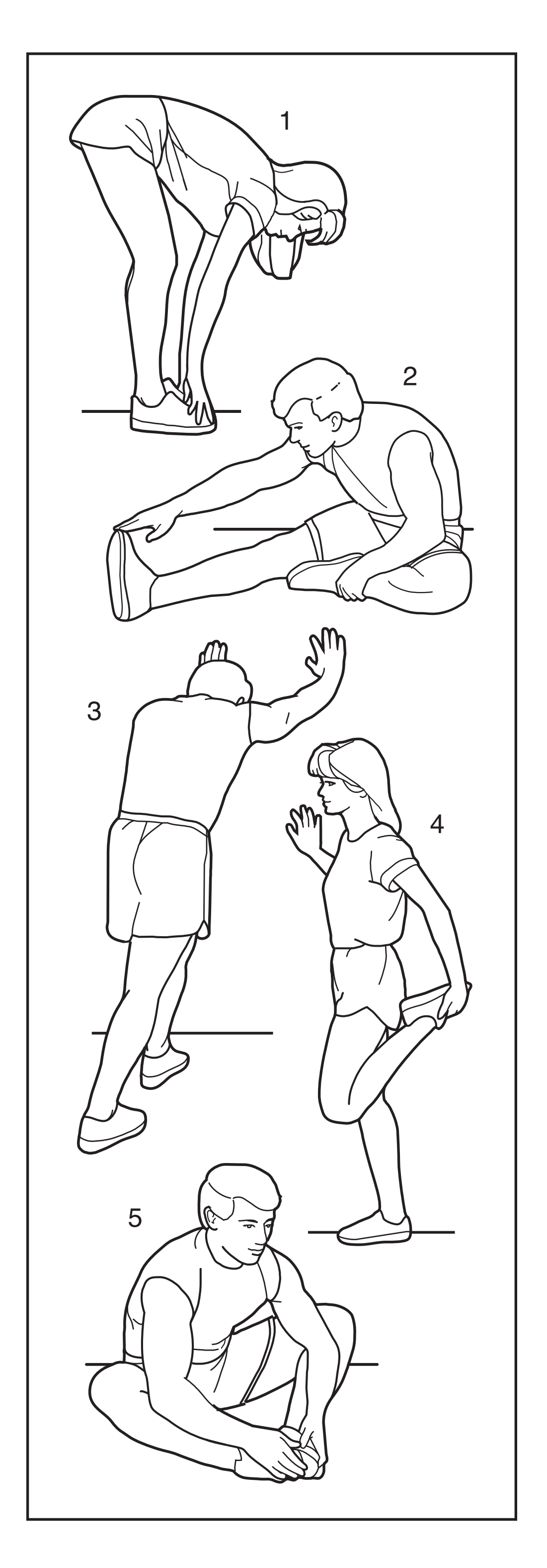
Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.



1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NTEVEX74911.0 R0411A

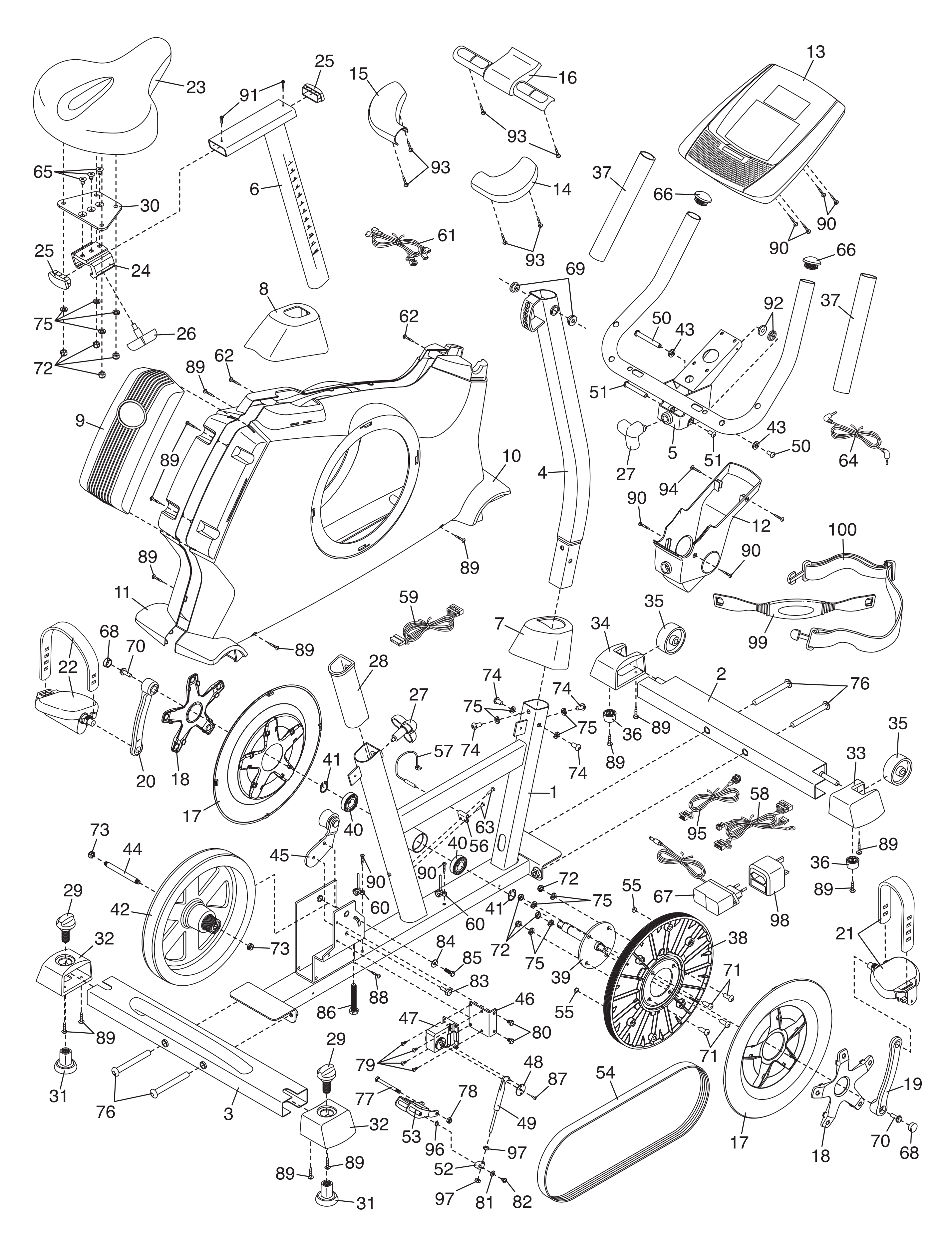
N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Estabilizador Delantero
3	1	Estabilizador Trasero
4	1	Montante Vertical
5	1	Baranda
6	1	Poste del Asiento
7	1	Cubierta Protectora Delantera
8	1	Cubierta Protectora Superior
9	1	Cubierta Protectora Trasera
10	1	Protector Derecho
11	1	Protector Izquierdo
12	1	Cubierta de Pivote
13	1	Consola
14	1	Almohadilla Derecha
15	1	Almohadilla Izquierda
16	1	Sensor de Pulso
17	2	Disco del Pedal
18	2	Cubierta del Disco
19	1	Manivela Derecha
20	1	Manivela Izquierda
21	1	Correa/Pedal Derecho
22	1	Correa/Pedal Izquierdo
23	1	Asiento
24	1	Porta Asiento
25	2	Tapa del Poste del Asiento
26	1	Perilla de Ajuste del Asiento
27	2	Perilla de Ajuste
28	1	Manguito del Poste del Asiento
29	2	Perilla de Nivelación
30	1	Soporte del Asiento
31	2	Pata de Nivelación
32	2	Tapa del Estabilizador Trasero
33	1	Tapa del Estabilizador Derecho
34	1	Tapa del Estabilizador Izquierdo
35	2	Rueda
36	2	Pie
37	2	Mango de Espuma
38	1	Polea
39	1	Manivela
40	2	Cojinete de la Manivela
41	2	Anillo
42	1	Volante
43	2	Arandela de M8
44	1	Eje del Volante
45	1	Brazo Estable
46	1	Soporte del Motor
47	1	Motor de Resistencia
48	1	Disco de Resistencia
49	1	Brazo de Resistencia
50	1	Juego de Pernos de M6 x 70mm
51	1	Juego de Pernos de M6 x 60mm
52	1	Soporte de Resistencia
53	1	Imán en C
54	1	Correa de Manejo
55	2	Imán
56	1	Abrazadera
57	1	Interruptor/Cable de Lengüeta
58	1	Cable Principal
59	1	Cable de Extensión
60	2	Abrazadera de los Cables
61	1	Cable de Pulso
62	2	Tornillo de M4 x 25mm
63	2	Tornillo Dentado de M4 x 12,7mm
64	1	Cable de Audio
65	3	Tornillo de Cabeza Plana de M8 x 17mm
66	2	Tapa de la Baranda
67	1	Adaptador Eléctrico
68	2	Tapa de la Manivela
69	2	Buje de Pivote del Montante Vertical
70	2	Tornillo Dentado de 5/16"
71	4	Perno Botón de M8 x 20mm
72	8	Contratuerca de M8
73	2	Tuerca de Bloqueo de M8
74	4	Tornillo con Nylon de M8 x 20mm
75	12	Arandela Dividida de M8
76	4	Tornillo con Nylon de M10 x 95mm
77	1	Tornillo Hexagonal de M6 x 65mm
78	1	Contratuerca de M6
79	4	Tornillo Dentado de M4 x 12mm
80	2	Tornillo Hexagonal de M6 x 8mm
81	1	Arandela de M5
82	1	Tornillo de M5 x 7mm
83	1	Tornillo del Brazo Estable
84	1	Arandela de M6
85	1	Tornillo Hexagonal de M6 x 20mm
86	1	Tornillo Hexagonal de M10 x 50mm
87	1	Tornillo de M3.5 x 12mm
88	1	Tornillo Claro de M4 x 12,7mm
89	14	Tornillo de M4 x 19mm

N°	Ctd.	Descripción
90	8	Tornillo de M4 x 16mm
91	2	Tornillo con Nylon de M4 x 5mm
92	2	Buje de Pivote de la Baranda
93	6	Tornillo de Cabeza Plana de M4 x 19mm
94	2	Tornillo de M4 x 22mm
95	1	Cable/Toma de Corriente
96	1	Anillo
97	2	Tuerca de Ajuste
98	1	Adaptador del Enchufe
99	1	Sensor
100	1	Tirante Para el Pecho
*	–	Herramienta de Montaje
*	–	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NTEVEX74911.0 R0411A



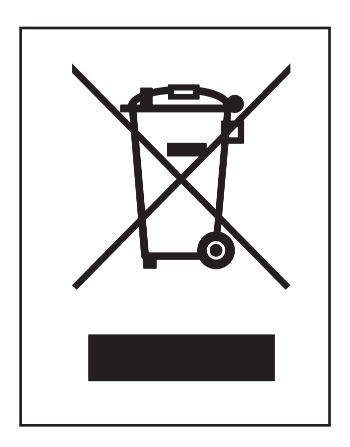
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.



Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 311045 R0411A